

***OUTBOUND* SEBAGAI MEDIA ALTERNATIF UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PADA ATLET**

**Oleh: Eka Novita Indra, M.Kes dan RR.Wijayanti**

**Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY**

---

**Abstrak**

*Outbound* memiliki kecenderungan dan hampir pasti melibatkan aktivitas fisik, akan tetapi banyak dari kita yang belum menyadari bahwa bukan karena terlihat hanya bersifat aktivitas fisik, berarti kemanfaatannya hanya terbatas pada aspek fisik semata. Ada banyak nilai dan manfaat yang mungkin tidak secara langsung dapat dirasakan oleh seseorang yang melakukan *outbound*, khususnya pada atlet. Apabila seorang atlet ingin memiliki kapasitas diri yang maksimal baik itu fisik maupun psikis untuk menunjang terlaksananya program latihan yang kemudian dapat memberikan prestasi optimal, dibutuhkan suatu bentuk latihan yang tidak hanya efektif tetapi juga menyenangkan, sebagaimana adanya komponen variasi latihan sebagai salah satu prinsip latihan agar atlet tidak merasa jenuh. Selain itu pada tahap tertentu, atlet tidak hanya disiapkan secara fisik tetapi juga psikologis.

Keterampilan psikologis, sebagaimana kapasitas fisik dapat dilatih sehingga mencapai suatu level tertentu. Meskipun berbagai mitos seputar latihan keterampilan fisiologis berkembang, tetapi kita tidak dapat mengelakkan pentingnya keterampilan psikologis atau kesiapan mental atlet dalam menunjang prestasi. Latihan fisik maupun latihan keterampilan psikologis sekiranya dapat berjalan beriringan oleh karenanya diperlukan adanya aktivitas yang memungkinkan untuk melatih keduanya, salah satu alternatifnya adalah melalui aktivitas *outbound*.

**Kata Kunci:** *outbound*, keterampilan psikologis atlet

Terminology "*outbound*" menjadi demikian populer saat ini seiring dengan berbagai macam bentuk kebutuhan tersier dalam diri manusia yang muncul dan memerlukan pemenuhan. Di sela-sela hiruk pikuknya manusia dalam dunia kerja dan rutinitas sehari-hari, *outbound* seringkali dipilih menjadi sarana pelepas lelah dan kejenuhan psikologis yang menghinggapi manusia. Tidak mengherankan sehingga saat ini banyak sekali wahana rekreasi yang menawarkan fasilitas *outbound* sebagai salah satu daya tarik pasarnya. Ditambah lagi sekian banyak *agent* maupun *event organizer* saat ini banyak bermunculan menawarkan berbagai paket rekreasi dengan menu utamanya adalah aktivitas *outbound*.

Wacana *outbound* tidak hanya menuai ketenaran dalam ruang-ruang kreatif saja. Secara nyata dapat disimak bahwa banyak kajian-kajian akademis turut meramalkan fenomena *outbound* dalam segenap pro dan kontranya. Lebih menarik lagi, bahwa ruang *outbound* saat ini banyak digunakan sebagai sarana pendidikan maupun pelatihan. Pertanyaan yang muncul kemudian adalah, Apa sebenarnya makna dan fungsi *outbound*?

Apakah sebatas ruang rekreatif belaka atau mempunyai nilai edukatif yang lain, sehingga sekian banyak program pendidikan maupun pelatihan menggunakan ruang ini sebagai sarannya? Kiranya perlu sebuah telaah yang mendalam, sehingga keyakinan akan suatu fenomena tidak jatuh pada ruang mitis belaka yakni sebuah kepercayaan tanpa argumentasi yang logis.

Atlet tidak hanya harus memiliki kualitas fisik pada derajat tertentu tetapi juga harus memiliki kesehatan dan keterampilan psikologis. Kualitas fisik terlihat secara nyata dan dapat dilakukan pengukuran terhadapnya, biasanya di represantasikan dengan tingkat kebugaran fisik, baik itu yang sifatnya kekuatan, ketahanan, kapasitas aerobik dan anaerobik yang prima serta keterampilan-keterampilan spesifik yang dibutuhkan atlet pada cabang olahraga tertentu.

Berbeda dengan keterampilan psikologis, sifatnya kasat mata dan memerlukan instrumen khusus untuk mengetahui kapasitas dan kualitasnya pada seseorang. Namun demikian, sebagaimana keterampilan dan kapasitas fisik, keterampilan psikologis atau kadang diistilahkan dengan kesiapan mental juga dapat ditingkatkan dengan latihan. Beberapa referensi alternatif latihan untuk meningkatkan keterampilan psikologis, sifatnya langsung (*direct*). Bentuk aktivitas latihan yang dilakukan biasanya langsung menyasar pada kondisi psikis seseorang, misalnya dengan menggunakan metode berpikir positif, penetapan sasaran, *self talking*, latihan konsentrasi dan *imagery*. Aplikasi dari beberapa metode latihan keterampilan psikologis tersebut biasanya bersifat pasif.

Secara umum, tujuan latihan menurut Bompa (1999: 5-6) adalah untuk: (1) Perkembangan fisik multilateral/ *Multilateral physical development*, (2) Perkembangan fisik spesifik/ *Sport\_specific physical development*, (3) Perkembangan teknis/ *Technical factors*, (4) Perkembangan taktik/ *Tactical factors*, (5) Perkembangan psikis/ *Psychological aspect*, (6) Kapabilitas tim/ *Team capability*, (7) Peningkatan kesehatan/ *Health factors*, (8) Pencegahan cedera/ *Injury prevention* (9) Pengetahuan/ *Theoretical knowledge*. Jelas terlihat, bahwa atlet dapat berprestasi optimal dengan tidak hanya memiliki aspek fisik, tetapi juga kesehatan dan keterampilan secara mental.

Dibandingkan latihan fisik, latihan keterampilan psikologis memang kurang begitu populer di kalangan masyarakat awam atau praktisi olahraga sekalipun. Ke-tidak populerannya itu bukan sepenuhnya disebabkan oleh faktor tidak tahu, tetapi lebih kepada belum dikembangkannya metode yang efektif dan menyenangkan sehingga dapat diterima oleh atlet atau pelaku olahraga lainnya.

Sebagaimana telah disampaikan sebelumnya bahwa *Outbound* merupakan suatu rangkaian aktivitas olahraga rekreasi yang saat ini sedang menjadi idola di masyarakat, di segala umur dan strata sosial. Permainan yang dilakukan bermacam ragam, dan biasanya tidak dilakukan secara individu. Dalam pelaksanaannya, pelaku *outbound* sesungguhnya tidak hanya melakukan aktivitas fisik semata, dalam setiap tugas atau aktivitas biasanya terselubung misi terkait pengembangan psikis dan kepribadian.

Terkait keterampilan psikis atlet, belum banyak kajian yang membahas tentang pemanfaatan aktivitas *outbound* sebagai sarana melatih dan meningkatkan keterampilan psikologis atlet. Dengan dimilikinya keterampilan psikologis, yang kemudian terrepresentasikan dalam nilai-nilai kepribadian yang baik, diharapkan bangsa ini akan memiliki atlet-atlet yang berambisi prestatif tinggi, gigih dan pekerja keras, mandiri, cerdas, swakendali (dapat membuat keputusan dengan cepat dan tepat), dan berkomitmen tinggi. Oleh karenanya, kajian ini diharapkan dapat membuka cakrawala baru bagi masyarakat, baik yang merupakan pelaku aktif maupun pelaku pasif dalam bidang olahraga.

## **PEMBAHASAN**

### **Tahap Perkembangan Pelatihan Pada Atlet**

Tahap perkembangan pelatihan pada atlet meliputi empat aspek yang perlu di latih yang juga mencerminkan urgensi dari masing-masing aspek. Empat aspek tersebut adalah aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Aspek fisik merupakan fondasi bagi atlet untuk melanjutkan program latihan pada tahap berikutnya yaitu program latihan terkait teknik dan keterampilan bermain, kemudian dilatihkan taktik bermain dan bertanding. Berbeda dengan fisik, teknik, dan taktik yang harus dilaksanakan berurutan dan simultan, maka aspek mental justru perlu dilatihkan sejak awal. Pelatihan keterampilan psikologis (mental) akan memberikan nilai-nilai positif bagi atlet secara psikis.

Khususnya bagi atlet junior, setiap perkembangan latihan harus diperhatikan tumbuh kembang dan kebutuhan spesifik lainnya yang disesuaikan dengan *anatomical age*, *biological age*, dan *athletic age*. Selain itu, faktor psiko-sosial juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan pelaksanaan program latihan. Menurut Rushal dan Pyke (1990: 153-162) faktor-faktor psiko-sosial yang mempengaruhi usaha dan efisiensi latihan pada atlet adalah:

*(1) Positive atmosphere*

Kualitas dan efisiensi unjuk kerja fisik seorang atlet berbanding lurus dengan keterampilan psikologis yang dimilikinya, khususnya terkait dengan kemampuan untuk dapat menciptakan situasi dan kondisi yang kondusif bagi dirinya dan orang-orang disekitarnya. Sebagai contoh, bila seorang atlet memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya, maka secara fisiologis respon tubuh juga akan positif. Kekuatan dan power otot bekerja optimal, dan usaha kita untuk mendapatkan hasil maksimal yang terus berkelanjutan. Berbeda dengan atlet yang tidak memiliki keterampilan psikologis yang baik, selalu merasa tidak siap, merasa rendah diri, dan mengalami kecemasan berlebih akan target yang harus dicapainya. Bila hal tersebut terjadi, maka secara fisiologis respon tubuh yang terjadi salah satunya pada sistem kardiovaskuler akan mengalami unjuk kerja yang tidak optimal (*tachycardia* dan *hypertensi*).

*(2) Achievement*

Secara psikologis bila seorang atlet mengalami keberhasilan bahkan untuk hal terkecil terkait pelaksanaan program latihan, atau mendapatkan prestasi yang baik pada suatu kompetisi maka mereka akan memiliki motivasi lebih untuk meningkatkan kapasitas dirinya baik secara kualitas maupun kuantitas.

*(3) Advancement*

Berbeda dengan *achievement* yang biasanya bersifat *short-term*, *advancement* adalah pencapaian seorang atlet dalam jangka waktu yang lebih panjang. Jadi dapat dianalogikan bahwa *advancement* sifatnya bukan hanya perolehan gelar juara dalam suatu kompetisi, tetapi lebih ke peningkatan level atau kelas pada kelompok kompetisi tertentu.

*(4) Training activities*

Tidak hanya berpengaruh pada peningkatan fisik, ternyata aktivitas latihan juga harus dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan psiko-sosial atlet. Adalah tugas seorang pelatih untuk merancang suatu program latihan yang tidak hanya efektif, tetapi juga nilai akseptabilitasnya tinggi. Artinya, saat melakukan aktivitas latihan atlet merasa senang, menerima, dan melaksanakannya sebagai suatu kebutuhan.

*(5) Self-improvement*

Hal paling kuat yang dapat dijadikan sumber motivasi bagi atlet adalah *self-improvement*. Penting bagi seorang atlet mengetahui perkembangan hasil latihannya,

oleh karena itu selain memberikan program latihan, pelatih juga secara berkelanjutan melakukan *assessment* terhadap peningkatan performa atletnya.

*(6) Social situation*

Interaksi dan situasi sosial pada suatu tim, secara langsung berpengaruh pada kualitas latihan dan tingkat partisipasi atlet. Kaitannya dengan olahraga kesehatan maupun prestatif, terkadang justru alasan yang sifatnya sosial menjadi motivasi yang kuat atas partisipasi seseorang untuk terlibat dalam suatu program latihan.

**Keterampilan Psikologis Atlet**

Keterampilan psikologis merupakan kualitas kemampuan dari aspek psikologis yang diharapkan dapat dimiliki oleh seseorang khususnya atlet. Berbagai mitos seputar latihan keterampilan psikologis berkembang, dikarenakan terkait dengan kesehatan mental. Masyarakat menilai sebagai usaha memulihkan mental, ada yang menganggap tidak berguna, tetapi ada juga yang menyatakan bahwa itu adalah *instant solution* atau solusi cepat untuk penyelesaian suatu masalah psikis. Mitos yang berkembang terkait latihan keterampilan psikologis diantaranya:

- (1) Latihan keterampilan psikologis memberikan solusi cepat terhadap suatu masalah
- (2) Latihan keterampilan psikologis tidak memiliki banyak manfaat
- (3) Latihan keterampilan psikologis diberikan karena keadaan darurat
- (4) Latihan keterampilan psikologis hanya untuk atlet bermasalah
- (5) Latihan keterampilan psikologis hanya untuk atlet bintang/ *elite athlete*
- (6) Masalah terkait psikis (mental atlet) tidak dapat dirubah

(Monty. P. Satiadarma. 2000: 174-176; Ali Maksum. 2011: 149).

Apa dan bagaimana latihan keterampilan psikologis? Dalam kajian ilmu olahraga sudah banyak penelitian yang menyatakan bahwa latihan keterampilan psikologis memberikan dampak positif bagi pencapaian prestasi olahraga. Terlepas mitos apa yang berkembang terkait dengan keterampilan psikologis atlet, hal tersebut semata-mata karena kurangnya informasi dan pengetahuan, serta kesadaran akan manfaat melakukan latihan keterampilan psikologis pada para praktisi dan pelaku olahraga itu sendiri, baik secara teori maupun bagaimana aplikasi yang dapat diterapkan di lapangan.

Weinberg dan Gould (1995) mengemukakan empat metode dasar yang dapat digunakan untuk penyelenggaraan program latihan keterampilan psikologis, meliputi: 1) pengaturan serta pengendalian gugahan (*arousal regulation*), 2) penggunaan imajinasi (*imagery training rehearsal*), 3) perencanaan atau penetapan sasaran (*goal setting*), dan 4) pengendalian perhatian serta pikiran (*attention/ thought control*). Dari ke-empat

metode dasar tersebut, pada pelaksanaannya yang saat ini masih banyak dilakukan adalah dengan aktivitas latihan pasif, dan terkadang dirasa membosankan. Oleh karena itu perlu dikembangkan metode-metode latihan untuk meningkatkan keterampilan psikologis atlet yang tidak hanya efektif, tetapi juga tetap menyenangkan untuk dilakukan di sela rutinitas latihan fisik yang melelahkan. Lebih lanjut, Vealey (1988) mengungkapkan tiga bentuk pengembangan keterampilan psikologis, yaitu:

- (1) Keterampilan dasar (*foundation skills*): mengarahkan kehendak, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan harga diri, meningkatkan rasa percaya diri.
- (2) Keterampilan kinerja (*performance skills*): optimasi gugahan fisik, optimasi gugahan mental, optimasi pemusatan perhatian.
- (3) Keterampilan penunjang (*Facilitative skills*): keterampilan membina hubungan interpersonal, keterampilan mengendalikan gaya hidup.

Berdasarkan kajian beberapa literatur tersebut, hampir selalu mengidentikan latihan keterampilan psikologis dengan aktivitas yang sifatnya pasif. Hal itulah yang kemudian menjadi hambatan dan menimbulkan permasalahan-permasalahan.

Permasalahan yang sering kali muncul dalam penyelenggaraan program latihan keterampilan psikologis (Monty. P. Satiadarma. 2000: 176-178):

- (1) Kurangnya tekad serta keyakinan
- (2) Kurangnya waktu, latihan fisik padat, jadi sulit untuk meluangkan waktu memberikan materi untuk latihan mental. Dan juga diakibatkan kurangnya kesadaran akan pentingnya latihan keterampilan psikologis.
- (3) Kurangnya pengetahuan, banyak praktisi olahraga yang belum paham benar manfaat melakukan latihan keterampilan psikologis.
- (4) Kurangnya atau tidak ada tindak lanjut, tidak adanya umpan balik serta evaluasi lebih lanjut mengenai dampak latihan keterampilan psikologis sehingga tidak memberikan kemanfaatan yang signifikan.

### **Outbound Sebagai Aktivitas Untuk Meningkatkan Keterampilan Psikologis Atlet**

*Outbound* ditinjau dari fungsinya sebagai sarana pelatihan/pendidikan, secara garis besar dibagi ke dalam dua definisi yaitu: definisi psikososial (*psychosocial*), berhubungan dengan fungsi kegiatan *outbound* yang digunakan sebagai sarana pembelajaran yang berhubungan dengan manusia (*relationship*), dan *outbound* sebagai media pembentukan karakter dan kerja sama team (*team building*). *Outbound* merupakan sebuah metode pembelajaran untuk mencari pengalaman dengan menggunakan alam

terbuka (*outdoor education*) sebagai medianya (Hahn, 2004: 1). Dalam filosofi *outbound* yang dikemukakan oleh Karlisch (1979: 9) bahwa: “*outbound* dilakukan untuk menghasilkan orang-orang muda yang mempengaruhi bahwa apa yang mereka kerjakan adalah benar, disamping kesukaran, bahaya, keraguan-raguan, olok-olok, atau keadaan emosi”. Dengan demikian, *outbound* merupakan upaya untuk membentuk atlet agar setiap tindakan yang dilakukan dalam kondisi apapun selalu benar. Dalam keadaan bahaya, kesulitan, ragu-ragu, diolok-olok, atau dalam kondisi tidak stabil, mereka dituntut agar selalu bertindak dan mengambil keputusan dengan benar.

Menurut Djamaludin Ancok (2006:4-6) ada tiga alasan mengapa metode *outbound* ini banyak digemari oleh kalangan masyarakat luas yaitu: Pertama, metode ini adalah sebuah simulasi kehidupan artinya segala macam bentuk aktivitas didalam pelatihan adalah merupakan bentuk sederhana dari kehidupan yang sangat kompleks. Kedua, metode ini menggunakan pendekatan metode belajar melalui pengalaman artinya metode *outbound* ini memudahkan pemahaman tentang konsep belajar karena peserta terlibat langsung secara kognitif (pikiran), afeksi (emosi) dan psikomotorik (gerakan motorik). Ketiga, metode ini penuh kegembiraan karena dilakukan dengan permainan, artinya metode ini sebagai sarana untuk menemukan kembali pengalaman masa kecil yang penuh kegembiraan.

Iverson (2001: 133) mengatakan bahwa selain latihan yang diperlukan untuk mengembangkan kemampuan, keterampilan juga membutuhkan kemampuan dasar (*basic ability*) untuk melakukan pekerjaan secara mudah dan tepat. Rekreasi olahraga adalah suatu kegiatan yang menyenangkan yang didalamnya mengandung unsur gerak positif. Rekreasi olahraga adalah aktivitas *indoor* maupun *outdoor* yang didominasi unsur-unsur olahraga (gerak) sehingga menimbulkan rasa menyenangkan. Bukanlah tanpa alasan sekiranya menjadikan *outbound* sebagai alternatif metode untuk latihan keterampilan psikologis pada atlet.

*Outbound* merupakan kegiatan yang juga memiliki tujuan terapi psikologi, dengan tujuan meningkatkan kinerja percaya diri, komunikasi, kerjasama, mengatasi stress dalam menggapai tujuan yang ditetapkan. Apapun bentuknya, untuk memberikan program latihan keterampilan psikologis pada atlet, harus memenuhi prinsip dasar yang harus dipertimbangkan dalam pelaksanaannya. Hal-hal tersebut adalah:

- a) Manusia terdiri dari jiwa dan raga yang saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lain
- b) Setiap manusia pasti menghadapi masalah, dan setiap masalah pasti ada cara penyelesaiannya

- c) Manusia pada hakikatnya adalah makhluk berkesadaran, karena itu tingkah laku yang ditampilkan dipengaruhi oleh kesadarannya
  - d) Manusia dalam melakukan aktivitas kesehariannya memiliki tujuan, oleh karenanya tingkah laku manusia sebagian besar didorong oleh tujuan yang diinginkan
  - e) Manusia pada hakikatnya adalah makhluk aktif yang tidak hanya dipengaruhi, tetapi juga mempengaruhi lingkungan
  - f) Manusia dalam perkembangannya dipengaruhi oleh faktor keturunan dan lingkungan
  - g) Sebagaimana latihan fisik, latihan keterampilan psikologis juga perlu dilakukan secara teratur, sistematis dan berkelanjutan.
- (Ali Maksum. 2011: 149).

Tabel 1. Jenis Permainan dalam *Outbound*

No	Tahap Kegiatan	Unit Kegiatan (Games)	Teaching Points
1.	<i>The ropes courses</i>	<i>Two Line Bridge commando crawl flying fox Elpis walk Kitten crawl Post man</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melatih diri menghadapi masalah.</li> <li>○ Melatih diri menghadapi resiko dan penuh tantangan.</li> <li>○ Percaya diri.</li> <li>○ Kegigihan menyelesaikan tugas beragam dan banyak pilihan.</li> <li>○ Melatih bekerjasama dan diskusi.</li> <li>○ Melatih keberanian untuk mengeluarkan pendapat.</li> <li>○ Keterlibatan dan rasa ingin tahu.</li> </ul>
2.	<i>Group activities</i>	<i>The all aboard Human knot Punctured drum Big foot Python pentaton Go for it</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melatih diri memecahkan masalah.</li> <li>○ Mengkomunikasikan hasil-hasil.</li> <li>○ Membuat penyelesaian menjadi menarik.</li> <li>○ Keterpaduan mandiri, kombinasi, kepekaan, terhadap masalah.</li> <li>○ Melatih diri menyelesaikan pekerjaan rumit.</li> <li>○ Diskusi kelompok.</li> <li>○ Melatih diri mengeluarkan pendapat.</li> <li>○ Melatih keberanian menghadapi resiko dan penuh tantangan.</li> </ul>
3.	<i>Chelenggers</i>	Turun tebing/dinding Panjat tebing/ dinding	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melatih diri memecahkan masalah dan banyak pilihan.</li> <li>○ Melatih diri menjajaki pekerjaan rumit.</li> <li>○ Kepercayaan diri.</li> </ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Keberanian memecahkan ide-ide baru.</li> <li>○ Keterpaduan mandiri, kombinasi, kepekaan terhadap masalah dan tantangan.</li> </ul>
4.	Olahraga tradisional	Panjat pinang Bakiak Egrang Jalan tempurung	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bebas bereksperimen.</li> <li>○ Mempertimbangkan banyak gagasan, kemungkinan-kemungkinan.</li> <li>○ Mengkomunikasikan hasil-hasil.</li> <li>○ Keterlibatan yang tinggi dalam masalah.</li> <li>○ Kesempatan menciptakan dan berkarya.</li> </ul>
5.	Wisata air	Arung jeram Canoe	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Melatih keberanian menghadapi resiko dan penuh tantangan.</li> <li>○ Menjajaki pekerjaan rumit.</li> <li>○ Kepercayaan diri.</li> </ul>
6.	Relaksasi	Relaksasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Memberikan rasa nyaman.</li> <li>○ Menghilangkan rasa kecemasan.</li> <li>○ Menghilangkan rasa jenuh dan stress.</li> </ul>

## KESIMPULAN

Penting bagi pelatih untuk memberi bekal psikologis pada atlet, karena salah satu kunci meraih kesuksesan adalah memiliki keterampilan dan ketahanan mental yang baik. Tekanan psikis yang datang dari dalam maupun luar lingkungan terhadap atlet akan selalu terjadi disetiap pertandingan, bahkan sebelum pertandingan. Oleh karena itu atlet harus diberi pemahaman dan latihan yang mendukung untuk menghadapi pertandingan yang sifatnya fisik dan terjadinya tekanan psikis. *Outbound* merupakan salah satu alternatif untuk melatih keterampilan psikologis atlet, belum banyak literatur yang mendukung hal tersebut, karena dalam aktivitasnya hampir selalu melibatkan aktivitas fisik, sehingga terkadang kita berasumsi bahwa *outbound* hanya memberikan efek secara fisiologis.

Ragam aktivitas yang dipilih dalam suatu paket kegiatan disesuaikan dengan tujuan dari pelaksanaan kegiatan *outbound* itu sendiri. Ada yang memang hanya menyasar pada aktivitas fisik semata, tapi juga ada yang menyisipkan materi-materi khusus di setiap ragam aktivitas yang dilakukan, sehingga tidak hanya menyenangkan tapi juga memberikan efek terhadap kondisi psikologis seseorang. Oleh karenanya,

tulisan ini diharapkan dapat menjadi awalan bagi penulis untuk dapat mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut, tentang metode dan permainan yang tidak hanya menyenangkan tetapi juga secara bersamaan dapat meningkatkan keterampilan psikologis atlet.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ali Maksum, DR. (2011). *Psikologi Olahraga: Teori dan Aplikasi*. Cetakan kedua. Surabaya: Unesa University Pers.
- Ancok , Djamaludin. (2002). *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- \_\_\_\_\_ (2006). *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. 4<sup>th</sup> edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- \_\_\_\_\_ (2000). *Total Training for Young Champions*. York University. Human Kinetics.
- Hahn , Kurt. (1985). *Outwardbound*. Available at: [www.outwardboundUSA.com](http://www.outwardboundUSA.com). Di unduh pada hari Sabtu, 19 Januari 2013).
- Karlisch, Kenneth. (1979). *The Role of Instructor in the Outwardbound Educational Process*. Winconsin: Three Lakes.
- Monty P. Satiadarma. (2010). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Rushal, Brent S. dan Pyke, Frank S. (1990). *Training for sport and fitness*. Australia: The MacMillan Company.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.